



SEGURIDAD ALIMENTARIA

ANTES DEL HURACÁN

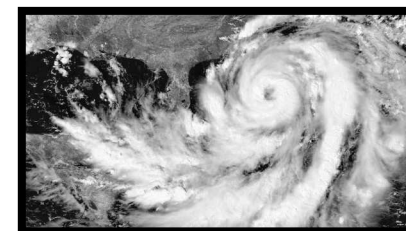
- Llene bolsas plásticas con agua hasta un cuarto y congélelas antes de la tormenta.
- Congele alimentos refrigerados, como las sobras de comidas, leche, carne fresca o pollo, que no se utilizarán de inmediato.
- Tenga a mano alimentos listos para comer que no necesiten ser refrigerados o cocinados y que duren mucho tiempo.



DESPUÉS DEL HURACÁN

- Guarde los alimentos lo más agrupados posible en el congelador.
- Sepa dónde puede conseguir hielo seco o hielo en bloque para mantener el refrigerador lo más frío posible durante períodos extendidos sin electricidad.
- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas por el mayor tiempo posible.
- Organice el refrigerador de manera eficiente para que pueda obtener los artículos dentro de este rápidamente

Calidad del agua y seguridad alimentaria antes y después de un huracán



Centro de Investigaciones Clínicas y Promoción de la Salud (CCRHP)

UPR Recinto de Ciencias Médicas





¿QUÉ HACER DESPUÉS DE UN HURACÁN?

- Consume agua embotellada o agua que haya sido apropiadamente empacada para casos de emergencia.
- Hervir el agua por un minuto antes de beberla.
- Posteriormente dejar el agua enfriar y empacar en contenedores.
- Evita consumir agua de ríos, pozos o de grifo.
- Evitar lavarse los dientes, lavar platos, bañarse o cocinar con agua de origen desconocido.



¿QUÉ OTRA OPCIÓN TENGO SI NO PUEDO HERVIR EL AGUA?

- Puedes purificar el agua añadiendo gotas de cloro.
- La concentración recomendada es 2 gotas de cloro por 1 litro de agua (un litro es equivalente a 2 botellas de agua, un poco más que un cuartillo de leche).
- Dejar el agua reposar por 30 minutos.
- El agua debe tener un ligero aroma a cloro.



MÉTODO SODIS

- Lavar la botella con detergente.
- Llenar $\frac{3}{4}$ de la botella con agua y batirla por 20 segundos.
- Llenar la botella por completo y taparla.
- Colocar la botella en un punto accesible con buena exposición solar.
- Finalmente, dejar la botella expuesta a la luz solar durante todo el día (mínimo 6 horas).

Para mas información visite:

www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes